

# Lärarhandledning



## Jag är bara ett jävla äckel

Av Henrik Ståhl och Titti Persson

En handledning av Frida Darj

För åldrarna 12–15 år

# Om boken

Dagen är äntligen här. Henrik ska börja sjuan och lämna den lilla byskolan där han har haft ett helvete i sex år. På högstadiet ska allting bli annorlunda, han ska bli en annan.

Men snart börjar saker gå utför även här och han blir stämplad som minst, svagast, konstigast. Mobbningen eskalerar till ren misshandel och han förstår inte hur han ska stå ut i tre år. Är han dömd att vara en tönt och ett mobboffer för alltid?

Självutlämnande och rätt berättar Henrik Ståhl tillsammans med Titti Persson om en helvetisk högstadietid i en liten ort i Dalarna. Det är mörkt och plågsamt, en vardag full av mobbning och våld. Men där finns också humor, vänskap, ljus och ett hopp om att framtiden faktiskt kan bli bättre. Kanske kan en basker visa vägen ut? Och kanske kan Henrik vara mer än bara ett jävla äckel?

Det är en skönlitterär bok, men baserad på en sann berättelse.

*Jag är bara ett jävla äckel är ingen påhittad historia. Det är verklighet. Jag har sett, hört och känt allt som beskrivs i den här boken, skriver Henrik i förordet.*

Förhoppningsvis kan boken förmedla hopp och styrka – och budskapet att det inte finns några personer som är fel eller rätt.

# Om lärarhandledningen

I den här handledningen finns ett antal förslag på frågor och övningar du som lärare kan göra tillsammans med dina elever för att arbeta vidare med boken *Jag är bara ett jävla äckel*. Vissa övningar håller sig nära boken medan andra är tematiska och erbjuder en möjlighet att arbeta vidare. Handledningen är tänkt att fungera som inspiration och förslag till hur ni kan arbeta med boken. Du som lärare kan ta delar som känns meningsfulla för dig och dina elever – det kan vara en mening, en fråga eller en övning.

# Före läsningen

Prata om titeln med eleverna. Vad får ni för associationer? Om ni skulle hitta på en berättelse utifrån titeln, vad skulle den handla om? Vad skulle hända? Hur skulle den sluta?

Titta sedan på omslaget tillsammans. När ni ser hela omslaget, vad får ni för känslor och tankar? Bilden av det blundande barnet, titeln skriven i aggressiv handstil, titelns placering mitt i ansiktet.

Boken bygger på en sann berättelse och författaren Henrik Ståhl har varit med om allt som står i boken. Innan ni läser boken, ta reda på mer om vem Henrik är och hur hans liv ser ut idag.

# Under läsningen

## Prolog

- Varför sätter Henrik handen i spottloskan?

## Tidsepok

- Låt eleverna diskutera: När tror ni att boken utspelar sig?
- Vad finns det för tidsmarkörer i boken? (se exempelvis kapitel 29). Lista tidsmarkörer tillsammans eller låt eleverna ha det som uppgift under läsningen att leta efter tidsmarkörer.
- Boken handlar om grov mobbning och våld som Henrik utsätts för under hela högstadiet. Skulle något liknande kunna hända i dag tror ni? Skulle det kunna hända på er skola?

## Miljöer

I boken beskrivs flera olika platser i de små dalasamhällena Svärdsjö och Hökviken.

- Vilka miljöer får du tydligast bild av? Rita så som du föreställer dig skolan, Henriks hemby, biblioteket, gymnastiksalen.

## Motstånd

Henrik hanterar mobbarna på en rad olika sätt. Han skrattar med, hoppar ut genom fönstret, bär basker i skolan ...

Allt innebär en strävan att göra motstånd, att de ska sluta, att han ska komma undan, att det inte ska göra så ont.

- Lista exempel på hur Henrik gör motstånd.
- Diskutera, på vilket sätt utgör de olika handlingarna motstånd mot mobbarna? Vad får baskern för betydelse?

## Vuxenvärlden

Vuxenvärlden är märkbart frånvarande i boken. Föräldrarna försöker peppa Henrik men lyckas inte sätta stopp för det pågående våldet. Lärarna tittar bort, suckar åt eleverna och låser dörren till lärarrummet för att få vara ifred.

*Diskutera tillsammans:*

- Vad gör vuxenvärlden i boken? Lärare, rektor, föräldrar, granne...
- Varför tror du att de agerar som de gör?
- Hur tycker du att de borde ha agerat? Skriv ett eget kapitel om en parallell värld där de vuxna agerar annorlunda.
- Hur tror ni att vuxenvärlden hade agerat om det som händer i boken hade hänt på er skola?

## Fristäder

Bredvid den fruktansvärda situationen i skolan har Henrik ett antal fristäder. Det är platser och människor som ger honom energi, får honom att känna sig värdefull, trygg och lycklig.

- Vilka fristäder har Henrik?
- Vad gör de fristäderna med honom?

Även om man inte är utsatt för mobbning och kränkningar har vi människor ofta fristäder där vi känner oss trygga och lyckliga, där vi får växa och hämta energi.

- Vilka är dina fristäder? Hur får din fristad dig att känna dig? Be eleverna rita eller gör som enskild skrivövning.

## Mobbarna påverkar självbilden

I kapitel 20 beskrivs hur Henrik blir tacklad av Eken under en hemkunskapslektion. Där beskrivs tydligt hur han till slut tar över mobbarnas bild av honom, trots att han egentligen verkar tycka om sig själv och tycka att han är en rolig, intressant och intelligent människa.

*Diskutera:*

- På vilket sätt påverkar mobbningen Henriks självbild?

# Efter läsningen

## Rädslans geografi/trygghetsvandring

I boken beskrivs hur skolan har olika zoner och hur Henrik navigerar utifrån en sorts rädslans geografi. Det går en töntlinje utanför matsalen "Restaurant Corneille" där det är viktigt att hålla sig på rätt sida, han undviker uppehållsrummet och kiosken "Kuren" som befolkas av coola och mobbare, och så vidare.

Vad finns det för zoner i er skola? Om det förekommer mobbning eller fysiskt våld, var i skolan sker det? Vilka delar av skolan kan vara obehagliga om man är ny? Det behöver inte vara att mobbning sker, utan lika gärna att många är högljudda och intensiteten är hög, det är stökigt eller låg vuxennärvaro.

- Be eleverna sitta i smågrupper eller två och två. Ge dem i uppgift att rita en enkel karta över skolan och sen färglägga utifrån vilken känsla olika delar av skolan ger. De behöver inte utgå från hur de personligen upplever skolan, utan kan utgå från hur de flesta verkar känna.
- Områden som är lugna och trygga färgläggs i grönt, de som känns stökiga och otrygga i orange, och om det är något områden som kan upplevas som obehagligt och starkt otryggt färgläggs i rött.
- Jämför kartor: När de är klara, slå ihop några av smågrupperna och be dem jämföra kartor. Vad är likt? Hur skiljer sig kartorna åt? Sammanfatta i helgrupp.
- Diskutera: Vad skulle man kunna göra för att skolan ska bli tryggare? Vad hade hjälpt på de olika platserna? Börja med de röda platserna, sedan de orangea.

## Mobbning går att förebygga

I boken är det mycket fokus på de enskilda mobbarna. Idag vet man att mobbning går att förebygga genom bra relationer mellan vuxna och elever, god stämning på skolan och trygga relationer i klassen. Mobbning beror alltså inte bara på en enskild persons agerande. Det beror också på hur människorna på hela skolan är mot varandra. Låt eleverna diskutera frågorna nedanför i smågrupper.

- Hur ska en lärare vara för att man ska kunna berätta för den om mobbning?
- Vad tycker du om reglerna ni har på skolan? Hur hjälper de till att motverka mobbning och kränkningar?
- Vad tycker du att eleverna borde ha mer inflytande över på skolan?
- Är det värre att bli retad ansikte mot ansikte eller på nätet?
- Varför utsätter barn och unga andra för kränkningar, på nätet och i skolan, fastän att alla vet att det är fel?
- Är det svårt eller lätt att passa in på er skola?
- Hur kan man göra så att relationerna i klassen blir bättre? Vem kan påverka det?

### Fakta: Mobbning

I boken beskrivs hur Henrik anpassar sitt liv för att undkomma våldet. Han låter bli att gå på toaletten i skolan, han ber sina kompisar hämta hans grejer i skåpet så att han ska slippa gå genom korridoren, han låter bli att duscha efter gymnastiken för att slippa vara instängd med mobbarna i ett litet utrymme. Det går åt väldigt mycket energi till att hantera mobbningen och våldet.

I *Friendsrapporten 2024* står det att hälften av alla barn varit utsatta för mobbning eller kränkningar de två senaste månaderna. Bland barn som är utsatta för mobbning är det dubbelt så vanligt med icke-godkända betyg.

Låt eleverna ta reda på fakta om mobbning och presentera för klassen.

- Vad är mobbning? Vad är kränkningar?
- Ta reda på skillnaden mellan trakasserier och diskriminering. Varför är det värre att trakassera någon på grund av deras hudfärg, könsuttryck eller sexuella läggning?
- Hur vanligt är mobbning?
- Hur många stannar hemma på grund av otrygghet eller ensamhet?
- Vad får mobbning för konsekvenser?
- Vad är skolans ansvar vid mobbning?



## Övning: Åskådaren

Det är lätt att fokusera på den utsatta och den som utsätter. Men bredvid finns det ofta människor som blir vittnen, åskådare, till det som sker. Vad som händer sen påverkas av hur åskådarna agerar.

- Kom tillsammans på en situation som inte är okej. Det kan vara en situation från boken eller en påhittad situation som skulle kunna ske på er skola. Det ska vara en som utsätter, en som är utsatt och människor som står bredvid och bevittnar situationen.
- Diskutera: Vad hindrar åskådarna från att göra något i den här situationen?
- Vad kan göra det lättare för oss åskådare att ingripa? Till exempel att gå ihop flera stycken, att man har övat innan eller att man har olika idéer på hur man kan ingripa.
- När man ska ingripa så kan det vara lätt att tänka att man ska säga ifrån, argumentera emot eller försöka stoppa något. Det kan kännas lättare att ingripa om man istället distraherar eller avstyr det som sker. Kom på så många sätt som möjligt för att distrahera! Fråga vad klockan är, ropa att nästa lektion börjar nu, börja dansa ringdans runt den som är utsatt, fråga om den som utsätter vill ha tuggummi...
- Om ni vill kan ni spela upp scenerna, testa de olika sätten att ingripa och diskutera hur de upplevdes av de olika personerna.
- Diskutera: Berätta om en gång när du har ingripit i en situation. Berätta om en gång när du önskar att du hade ingripit. Prata om vad som hade kunnat ändra så att du faktiskt istället hade ingripit i situationen.

## Skrivuppgift

- Be eleverna skriva ett brev till någon i boken. De kan exempelvis skriva ett brev till Henrik, till någon av hans mobbare, till Svärdjös skolans rektor eller Henriks föräldrar.
- 20 år har gått. Hur tror du att Henriks kompisar, mobbare, lärare tänker på det som hände idag? Skriv ett brev till Henrik utifrån deras perspektiv.
- Boken slutar sista dagen i högstadiet. Skriv om vad som hände sen, utifrån din fantasi.

# Arbeta vidare

## Läs

Fakta och övningar på Friends hemsida, [friends.se](http://friends.se).

## Titta

*Henrik – en tönt. En berättelse om mobbning.* Dokumentär från SVT om Henrik Ståhls pjäs, finns på Youtube. Även pjäsen finns i sin helhet på Youtube.

## Lyssna

UR *Jobbiga föräldrar*, om mobbning.